İyileşme Çekirdeği

Psikodrama Modülü

Hayata geçir. Geri kazan. Yeniden yaz. Kamusal alanda iyileş.

Canlandırma, Konuşmanın İyileştiremediğini Nasıl İyileştirir?

Psikodrama, Jacob Moreno tarafından 1920'lerde geliştirilmiştir; eğlence veya rol yapma aracı olarak değil, belirli bir nörolojik içgörüye dayanan bir klinik müdahale olarak geliştirilmiştir: Beyin, yaşanmış deneyimi, anlatılmış deneyimden farklı işler. Ne olduğunu anlattığınızda, prefrontal korteks aktif olur; siz yönetiyor, düzenliyor ve çerçevelendiriyorsunuz demektir. Hikayeyi canlandırdığınızda ise limbik sistem devreye girer. Vücudun belleği aktive olur. Duygusal yük, üzerinde çalışılabilecek, tanık olunabilecek ve serbest bırakılabilecek bir biçimde yüzeye çıkar.

Bu modüldeki her tekniğin belgelenmiş bir mekanizması vardır. Nesne ritüeli (bebek pudrası) işe yarar çünkü beynin korku ve arzu tepkileri nesnelere koşullandırılmıştır ve bu nesnelerle canlandırılmış deneyim yoluyla yeniden koşullandırılabilir. Damgalanma simülasyonu işe yarar çünkü utanç, izolasyonda yaşar ve evrensel hale geldiğinde gücünü kaybeder. İyileştirici canlandırma ise işe yarar çünkü iyileşmeyi gerçekleştiren vücut, iyileşmenin nöral bağlantılarını oluşturur; beyin, limbik düzeyde gerçek ve simüle edilmiş deneyimi tam olarak ayırt edemez.

Bu modül, Kernel toplantı kütüphanesindeki en güçlü araçtır. Aynı zamanda en çok kolaylaştırıcı beceri, en çok güvenlik ve en çok hazırlık gerektiren araçtır. Herhangi bir kısmını uygulamadan önce tüm modülü okuyunuz. Güvenlik protokolleri isteğe bağlı değildir.

Kolaylaştırıcı Güvenlik Gerekliliği — Devam Etmeden Önce Okuyun
Bu modül, yeni bir grubun ilk üç toplantısında uygulanmamalıdır. Önce güven tesis edilmelidir.
Açılışta İntihar Önleme Hattı: 182 numarasının görünür ve belirtilmiş olmasını sağlayın. Odada, zorlanan bir kişiyle oturması konusunda güvendiğiniz en az bir kişi bulunmalıdır.
Hiç kimsenin herhangi bir canlandırmaya katılması gerekmez. Tanık olmak tam bir katılımdır.
Kolaylaştırıcı, ana dramada bir karakter oynamaz — siz tüm süreç boyunca yönetmen ve güvenlik sağlayıcısısınız.
Biri dissosiyasyona başlamazsa (çok hareketsiz kalırsa, gözleri odaklanmazsa,

yanıt vermeyi durdurursa), sahneyi hemen sonlandırın. Topraklama cümlesini kullanın: 'Bu odadasınız. Bugün [tarih]. Güvendesiniz. Şu anda hissedebileceğiniz bir şeyin adını söyleyin.'
Oturumu her zaman İyileştirici Canlandırma (Modül 3) ile bitirin — grubu, onarım sürecine ulaşacak yay tamamlanmadan asla acının ortasında bırakmayın.

-
-
-
-
-
-

Modül 1

Nesne Ritüeli

Güç, birliktelikte yatar; onu gruba aktararak geri kazan.

Terapötik Mekanizma
Arzu, öncelikle bir düşünce değildir. Öncelikle bir nesne ilişkilendirmesidir. Beyin, belirli nesneleri — bir çanta, bir pipo, bir şişe, belirli bir ambalaj rengi gibi — maddenin nörokimyasal deneyimiyle eşleştirmiştir. Bu nesnelere rastladığınızda, bilinçli bir düşünce oluşmadan önce arzu tetiklenir. Bu, klasik koşullanmadır ve bu, zihinde değil, bedende gerçekleşir.
Nesne ritüeli, bir YERİNE GEÇEN nesne (STAND-IN object) tanıtarak çalışır — bu, gerçek şeye yeterince benzeyerek ilişkilendirmenin hafif bir versiyonunu aktive eden bir şeydir — ve ardından bu nesneyle, ilişkilendirmeyi aktif olarak yeniden programlayan bir grup ortamında çalışılır. Grubun varlığı ve tepkisi, yeni eşleştirilmiş deneyim haline gelir. Ritüelin sonunda, nesne elle tutulmuş, incelenmiş, alay konusu edilmiş ve atılmıştır. İlişkilendirme kesintiye uğratılmış ve değiştirilmiştir.

1.1

Bebek Pudrası Ritüeli

Çizginin cazibesi — gerçek zamanlı dekonstrüksiyonu

Gerekenler
Bir kap bebek pudrası, talk pudrası veya benzer beyaz bir pudra.
Küçük bir ayna veya koyu renkli düz bir yüzey (isteğe bağlı — görsel bir etki yaratır).
Odanın ortasına görünür bir şekilde yerleştirilmiş bir çöp kutusu.
Bu ritüel sırasında müzik yok — sessizlik kaptır.

-
-
-
-

FACİLİTATÖR: Bu çantada bir şey var. Bunu dolaştıracağım. Henüz açmayın. Mühürlü torbayı çemberde dolaştırın. İnsanların onu tutmasına, ağırlığını hissetmesine, açmadan bırakmasına izin verin.

KOLAYLAŞTIRICI: Onu tutmak nasıl bir his?
Kısa yanıtlar. Baskı yapma. Konuyu değiştir.

Torbayı aç. Bebek pudrası olduğunu göster. Bazıları gülecek. Gülsünler.

KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi ne yapacağız, onu göstereceğim. Birkaç tanesini bu yüzeye koyacağım.
Bir miktar aynaya veya koyu bir yüzeye koyun. Grup rahat hissederse, bunu bir çizgi halinde çizebilirsiniz.

KOLAYLAŞTIRICI: Bak. Nasıl görünüyor?
Grup tepki verecektir. Kimseyi zorlamayın. Bazıları gülecek, bazıları sessiz kalacak, bazıları fiziksel bir şey hissedecek. Tüm tepkiler geçerlidir.

Tozun Ritüelinin Üç Perdesi

BİRİNCİ PERDE — GÖRÜNTÜLEME: 'Bu nasıl görünüyordu. Kullanmadan önce kafandaki görüntü buydu. Temiz çizgi. Ritüeli. Vaadi. Filmler bunu abarttı. Beynin de bunu abarttı. Biz bebek pudrasına bakıyoruz. Tüm zaman boyunca bebek pudrasına bakıyorduk.'

İKİNCİ PERDE — RASYONELLEŞTİRME: Kolaylaştırıcı sorar: 'Kim bana ilk seferin nasıl geçtiğini anlatabilir? Hikayeni değil — ilk seferi kafandaki. Kendine iyi olacağını söyledin. Matematiği bize anlatır mısın.' (2-3 kısa yanıt alınır.) 'Bir kere. İyi. İki kere. Hala iyi. Sonra üçüncü seferde sinir sistemin değişti ve iyi olmak artık mümkün olmadı.'

ÜÇÜNCÜ PERDE — GÜVENLİK DUVARI: 'İlerlemeye geçmeden önce — herkes bu pudraya baksın. Bu, ona verdiğimiz güç dışında hiçbir güce sahip değil. Şu anda, birlikte, bu gücü geri çekiyoruz.' Kolaylaştırıcı aynayı veya yüzeyi alır. 'Bunu çöpe götüreceğim. Eğer birisi eklemek isterse — bir kelime, bir ses, bir jest — çöpe yürürken bunu yapın.' Yavaşça yürüyün. Grup nasıl tepki verirse versin öyle tepki verir. Çöpe atın. Bitti.

Değerlendirme — Ritüelden Sonra Üç Soru
'Çizgiyi gördüğünüzde vücudunuzda ne oldu? Nedenini açıklamanıza gerek yok — sadece fiziksel deneyimi tarif edin.' (Herkes sırayla hızlıca konuşsun — kişi başı bir kelime veya bir cümle.)
'O görüntüdeki güç nereden geldi?' (Açık tartışma — 2 dakika. Grup genellikle şu konulara odaklanacaktır: filmler, müzik, akranlar, ilk yüksek deneyimi, sağladığı rahatlama.)

'Şimdi çöpte. Bu, bir dahaki sefere böyle bir şey gördüğünüzde ne anlama geliyor?' (Kısa yanıtlar. Bazı insanlar 'hiçbir şey değişmedi' diyecekler. Bu dürüst bir yanıttır. Ritüel, tek bir olay olarak değil, tekrar yoluyla işler.)

-
-
-

1.2

Diğer Maddelere İlişkin Nesne Ritüelleri

Odaya göre ritüeli uyarlama

Madde	Yerine Geçen Nesne ve Ritüel Uyarlaması
Opioidler / Haplar	Küçük bir poşette şeker ya da nane kokulu, üzerinde işaret olmayan bir hap şişesi. Birbirine dağıtmak. Tutmak. Ritüel: 'Bu reçeteye benziyordu. Bu rahatlamaya benziyordu. Şeker tutuyoruz.' Aynı üç eylem. Sonunda çöpe atılmak.
Alkol	Bir bardak elma suyu — veya bir kadeh şarap bardağındaki su. Ritüel: "Bunu koklayacağız. Böyle bir bardaktaki bir şeyin kokusunun beyninizin ne yaptığını fark edin." Koklayın. Ne hissettirdiğini konuşun. Birlikte boşaltın.
Sigara / Vape Kullanımı	Normal el pozisyonunda tutulan ve tıklandığı bir kalem. "Tutuşunuza dikkat edin. Ağzınızın nereye gitmek istediğini fark edin." Kalemi, sigara içme pozisyonunda 30 saniye boyunca sessizce tutun. Ardından bırakın ve elinizi sallayarak gevşetin.
Metamfetamin / Uyarıcılar	Küçük bir ayna ve karbonat, ya da bir hobi mağazasından temin edilebilen bir cam boru. Buradaki cazibe, ritüel malzemeleridir. Aynı üç eylem — ama şunu ekle: 'Kullanmadan önce ritüel sana ne verdi? Hazırlık, sonucun bir parçasıydı.' Bu koşullandırmadır. Kesintiye uğrattığımız şey budur.
Kenevir	Bir çay poşeti veya bitki kesesi. Koku, ilişkiyi tetikliyor. Etrafında dolaştırın. Nelerin tepki verdiğine dikkat edin. "Bu papatya. Beyniniz az önce papatyaya tepki verdi. Koşullandırmanın ne kadar güçlü olduğunu bu gösteriyor." Aynı üç eylem.

Modül 2

Damgalanma Simülasyonu

Silahı bir aynaya, oradan da bir remidiye dönüştür.

Terapötik Mekanizma

Damgalanma, izolasyon yoluyla işler. Birisi size ‘met yüzü’ dediğinde veya bağımlı gibi göründüğünüzü söylediğinde, utanç duygusu ortaya çıkar çünkü bu, sizi odadaki diğer insanlardan farklı, başkalarının yapmadığı bir şeyi yapmış, bunun kanıtını vücudunda taşıyan, görünürde farklı biri olarak işaretler. Bu damga, yalnızca yalnız olduğunuzda utanç vericidir.

Damgalanma simülasyonu, bu damgayı evrensel hale getirerek çalışır. Tüm grup damgalanmayı birlikte uyguladığında — herkes cildini yoluyorsa, herkes ‘met yüzü’ ise, herkes birlikte Olay yağını uyguluyorsa — damga bir damga olmaktan çıkar. Ortak bir durum haline gelir ve grup bu durumu birlikte ele alır. Utanç hayatta kalmak için izolasyona ihtiyaç duyar. Simülasyon ise bu izolasyonu ortadan kaldırır.

İkinci mekanizma ise yeniden çerçevelemedir: sosyal etiketten (‘met yüzü’) biyolojik gerçekliğe (‘sistemimdeki kimyasallar, dopamin kaynaklı takıntı, met nedeniyle cilt bariyerinin bozulması’) geçiş yapmak. Yeniden çerçeveleme, deneyimi silmez; bir utanç anlatısını doğru bir anlatıyla değiştirir. Doğru anlatılar ele alınabilir. Utanç sarmalları ise ele alınamaz.

2.1

Simülasyon Senaryosu

Kolaylaştırıcı bunu üç aşamada yürütür.

Gerekenler
Küçük aynalar (dolar mağazasından alınabilir); kişi başına bir tane veya ortak kullanılabilir.
Bir küçük şişe nemlendirici, yağ veya losyon (ortak kullanılmak üzere).
İsteğe bağlı: Üzerinde yeniden çerçeveleme dilinin yazılı olduğu bir kart (aşağıda verilmiştir).
İyileşme aşamasında sakin müzik (enstrümantal, rahatlatıcı).

-

-
-
-

Aşama Bir — Etiket

KOAYLAŞTIRICI: Bu odadaki insanlar, ya da bizim gibi insanlar hakkında insanların söylediği veya düşündüğü bazı şeyleri yüksek sesle söyleyeceğim. Bunlar insanların söylediği gerçek şeylerdir. Onları doğru oldukları için değil, sadece inceleyebilmemiz için söylüyorum.

Yavaş ve duraklayarak okuyunuz.

FACİLİTATOR: Bir bağımlıyı her zaman görünüşünden anlayabilirsiniz.
KOLAYLAŞTIRICI: 'Meth yüzü. Cilde bakın. Kendilerine ne yaptıklarını görebiliyorsunuz.'
FACILITATOR: Kendi başlarına yaptılar.
KOAYLAŞTIRICI: 'Bir bağımlı olmak, daima bağımlı kalmaktır.'
KOLAYLAŞTIRICI: "Asla gerçekten değişmeyecekler."

[[Duraklama.]]
FACILITATOR: Kendiniz hakkında, son ayda bunlardan kaç tanesini duydunuz?
Sessizliğin devam etmesine izin ver. Acele etme. Sonra:
FACİLİTATOR: Bunlarla bir şeyler yapacağız.

FAZ İKİ — EVRENSEL SİMÜLASYON

FASİLİTASYON YAPANI: Herkes bir ayna tutsun. Eğer elinizde yoksa, telefon kamerasını kullanın.
FACILITATÖR: Cildine bak. Şu anda. Gerçekten bak.
30 saniye sessizlik verin.
FACILITATOR: Şimdi — bir şey bulun. Bir leke, bir nokta, kuru bir yer, bir gözenek; normalde kimsenin görmek istemeyeceği bir şey. Hepinizin bir tane var. Bu odadaki herkesin bir tane var.
[[Duraklama.]]
KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi ona dokun. Agresif bir şekilde değil. Sadece dokun ve o dürtüyü fark et — onu düzeltme, oyma, üzerini kapatma dürtüsünü.
KOYAYLAŞTIRICI: O dürtü. Bu senin bozulman değil. Bu, dopamin kaynaklı örüntü tamamlama. Arzuya yol açan aynı mekanizma, seçme eylemine yol açtı. Aynı bağlantı. Aynı sistem.

Kolaylaştırıcı: Odada etrafa bakın.
KOLAYLAŞTIRICI: Herkes bir ayna tutuyor. Herkes bir şey buldu. Herkes bir dürtüye sahip.

KOLAYLAŞTIRICI: Bu odada uyuşturucu etkisi altındaki bir davranış yok. Sinir sistemleri, kimyasal strese maruz kaldıklarında yapacakları şeyi yapıyorlar.

YENİDEN ÇERÇEVELEME KARTI — Sesli Okuyun veya Duvara Asın
ESKİ DAMGALAMA: 'Metamfetamin yüzü — kendine ne yaptığına bak.'
BİYOLOJİK GERÇEKLİK: 'Metamfetamin, vazokonstriksiyona neden olarak cilde kan akışını azaltır. Dopamin düzensizliği, cilt yolma dahil olmak üzere tekrarlayıcı davranışları tetikler. Kronik uyarıcı kullanımı kaynaklı bağışıklık sistemi baskılanması cilt bariyerini zayıflatır. Bunlar, kimyasal bir sürecin kimyasal sonuçlarıdır. Karakter kanıtı değildir.'

ESKİ DAMGALAMA: 'Bir bağımlıyı her zaman anlayabilirsin.'
BİYOLOJİK GERÇEKLİK: 'İnsan vücudunda kronik stresin fiziksel sonuçlarını bazen görebilirsiniz. Bu sonuçlar yoksulluktan, savaştan, hastalıktan, bakıcılık yapmaktan kaynaklanır. Uzun süreli stres altındaki vücut bunu gösterir. Bu, sadece bağımlılığa özgü değildir. Bu biyolojidir.'

ESKİ DAMGALAMA: 'Bunu kendileri yaptılar.'
BİYOLOJİK GERÇEKLİK: 'Kimse MTHFR durumunu seçmez. Kimse COMT varyantını seçmez. Kimse, maddenin gerekli hissettirdiği nörokimyasal eksikliği seçmez. Kullanma kararı, zaten zor durumda olan ve rahatlama arayan bir sistem tarafından verilmiştir.'

ÜÇÜNCÜ AŞAMA — İYİLEŞME SİMÜLASYONU

KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi onarımı yapıyoruz. Metaforik olarak değil. Gerçekten.
Nemlendiriciyi veya yağı dolaştırın. Sakin müzik çalın.
KOLAYLATICI: Biraz eline al. Uygula. Aynada bulduğun yere.
KOLAYLAŞTIRICI: İyileşme böyle bir şey. Dramatik değil. Bir lütuf anı değil. Aynı şeyi yapan insanlarla dolu bir odada birinin yüzüne losyon sürmesi.
Sessizlik ve müziğin bu anı 60 saniye boyunca sürdürmesine izin verin. Ardından:
FACİLİTATOR: Bizim burada yaptığımız şey bu. Her hafta. Gerçek bir özen gösteren, küçük bir şey. Ortak alanda. Birlikte.
Sessizlik. Yer etmesine izin ver.

Modül 3

Klişe Yapıbozumu

İnsanların söylediği doğru olmayan şeyler — bunları açıkça görebilmemiz için ortaya çıkarılmış.

Terapötik Mekanizma
İyileşme, faydalı bir rehberlik yerine duygusal baskı olarak işlev gören klişelerle doludur. "Affet ve unut." "Bırak gitsin." "Geri gelmeye devam et, çalışırsan işe yarar." "Bir gün bir gün." Bu ifadeler yanlış değildir — ancak sıklıkla, bir deneyimi aydınlatmak yerine onu susturmak için kullanılırlar. Affedemeyen kişiye daha çok affetmesi söylenir. Unutamayan kişiye ise gerçekten affetmediği söylenir.
Klişe çözümlemesi, klişeyi canlandırarak — onu kelimenin tam anlamıyla, sonuna kadar yaşayarak — çalışır; böylece grup, pratik hayatta ne anlama geldiğini, iddia ettiği anlamdan farklı olarak görebilir. Canlandırma, argümanların yapamadığını yapar: anlatmak yerine gösterir.

3.1

Affet ve Unut — Kızıl Harf Canlandırması

20 dakika — etiketten salıma kadar geçen tüm süreç

Gerekenler
Kırmızı çıkartmalar, kırmızı işaretleyici veya kırmızı yapışkan notlar — kişi başına bir adet
İsteğe bağlı: Bir parça kırmızı kumaş veya kurdele
Odadaki hareket alanı

-
-
-

CANLANDIRMA — DÖRT PERDEDE
BİRİNCİ PERDE — MEKTABI YAZMAK (5 dk): Herkes kırmızı bir çıkartmaya tek bir kelime yazar — kendisinin yaptığı bir şey, veya kendisine yapılan bir şey; ve bu şey için 'affet ve unut' denilen. Sadece tek bir kelime. Bunu henüz kimseye göstermiyorlar.

İKİNCİ PERDE — TAŞIMAK (5 dk): Herkes etiketi görünür bir şekilde kendine yapıştırır — gömleğine, alnına, eline, istediği herhangi bir yere. Şimdi grup,

herkesin yazdığı kelimeleri görebiliyor. Kimse bunları yüksek sesle okumuyor. Grup sadece herkesin bir şey taşıdığını görüyor. Kolaylaştırıcı: 'Etrafınıza bakın. Unutmanız söylenen şeyi taşımak böyle bir şeymiş. Siz taşıyormuşsunuz. Bu odadaki herkes de taşıyor.'

ÜÇÜNCÜ PERDE — UNUTMA HAKİĞİ (3 dk): Kolaylaştırıcı konuşur: 'Affet ve unut demek: olmamış gibi davranmak demektir. Demek ki, size zarar veren kişinin sonuçsuz devam etmesi gerektiği anlamına gelir. Demek ki, sizin acınız bir zahmet. Gerçekte doğru olan şu: affetmek mümkündür. Unutmak sinirbilim değildir. Hipokampüsün bir silme işlevi yoktur. Unutamazsınız. Yapabileceğiniz şey, anının anlamını değiştirmek, duygusal yükünü değiştirmek, onunla ne yapacağınızı değiştirmektir. Bu unutmak değildir. Bu, unutmaktan daha zor ve daha dürüst bir şeydir.'

DÖRDÜNCÜ PERDE — SALIVERME (5 dk): 'Bu etiketle iki seçeneğiniz var. Onu takmaya devam edebilirsiniz — ve bunda utanılacak bir şey yok; bu sizin deneyiminiz; bu gerçek. Ya da onu çıkarıp odanın bir yerine koyabilirsiniz — atmak ya da yok etmek değil — sadece koymak. Çünkü olmamış diye değil. Çünkü bugün onu vücudunuzda taşımamayı seçiyorsunuz.' Yumuşak müzik. İnsanlar odada hareket eder ve karar verir. Her iki durumda da bir zorlama yok.

Değerlendirme
Etiketi çıkaranlara: 'Onu bıraktın. Nereye koydun? Neden oraya?'
Takmaya devam edenlere: 'Üzerinde tuttun. Bunu takmak şu an senin için ne anlama geliyor?'
Herkese: 'Bir şeyi affetmek ile unutmak arasındaki fark nedir? Bunu tek bir cümleyle söyleyebilir misiniz?'
Kolaylaştırıcı bunu çözmez. Grubun bir fikir birliğine varmasına gerek yok. Amaç, 'affet ve unut' ifadesinin aslında insanlardan ne istediğini görünür kılmak ve gruba, unutma kısmını reddetme izni verirken, affetme kısmını bir talep değil, bir hedef olarak tutma izni vermektir.

-
-
-

Modül 4

Ana Drama — Göğüs

Karakterini inşa etmek için 20 dakika. Sonra onu oynayacağız. Her tezahürde.

Terapötik Mekanizma
Psikodrama'nın en güçlü tekniği rol tersine çevirmedir; kullanıcı rolünü oynayan kişinin satıcı rolünü oynadığı, ya da satıcı rolünü oynayan kişinin ise çocuğunun kayboluşunu izleyen aile üyesi rolünü oynadığı an. Her rol değişikliği, o rol hakkında konuşmanın sağlayamayacağı bir bakış açısı kayması yaratır. Satıcıyı, satıcı rolünü oynamadıkça anlayamazsınız. Ailenin tanık olduğu şeyi, aile üyesi rolünü oynamadıkça anlayamazsınız.
'The Bust', bağımlılığın tüm ekolojisinin canlandırıldığı yapılandırılmış bir psikodramadır—sadece kullanma eylemi değil, orada bulunan her karakter: satıcı, kullanıcı, izleyen arkadaş, durumu öğrenen aile üyesi, polis memuru, yargıç, dinlemeyen tedavi danışmanı, doğru şeyi çok geç söyleyen tek kişi. Her karakter konuşma şansı bulur. Her karakter kendi anını yaşar. Ve sahne değişir—ve her karakter farklı bir sona ulaşır.

4.1

Rol Kartları

20 dakika hazırlık — ardından oyun başlıyor

FASİLİTATOR: Bu gece bir oyun oynayacağız. Karakterinizi bulmanız için 20 dakikanız var. Rol kartlarını dağıtacağım. Seninkine bakın. Kostümünüzü bulun — odadaki her şey olabilir. Farklı takılmış bir ceket, bir şapka, çantanızdan bir eşya, her şey olabilir. 20 dakika dolduğunda, siz o karakter olacaksınız. Sahne çağırana kadar karakterinizde kalın.
Rol kartlarını dağıtın. 20 dakika süre verin. Kolaylaştırıcı, katılımcıların karakterlerini bulmalarına yardımcı olmak için ortamda dolaşır. Müzik çalın.

ROL KARTLARI — Herkes için birer tane olacak şekilde yazdırın, kesin ve dağıtın. 8'den fazla kişilik gruplarda bazı rolleri çoğaltın. 6'dan az kişilik gruplarda ise bir kişi birden fazla rolü sırayla üstlenebilir.

KARAKTER: SATICI — Herkes oynayabilir — İdeal olarak enerjiyi taşıyabilecek biri.
KOSTÜM / AKSESUAR: Mümkünse güneş gözlüğü. Cebinde bir şey. Kendinden emin bir duruş.
REPLİKLERİNİZ: 'İhtiyacın olan şey bende. Beni nerede bulacağını biliyorsun. Ben

senin problemin değil — ben senin çözümünüm.' VE: 'Paran bende. YÜKSELECEKSİN. BANA HİÇBİR ŞEY ULAŞAMAZ. Dokunulmazım. Bana bak.'
HİKAYENİZ: Oyuna dünyanın zirvesinde başlıyorsunuz. Oyunun sonunda yakalanıyorsunuz. Görkemli değilsiniz. Korkuyorsunuz. Sevdiğiniz insanlar var. Az önce sattığınız kişinin birinin çocuğu olduğunu fark ettiğiniz an — O ANI canlandırın.

ROL: KULLANICI — İlk Kez — İlk anını hatırlayan herkes
KOSTÜM / AKSESUAR: Hafifçe ileri uzatılmış eller. Beklenti dolu bir bakış.
SÖZLERİNİZ: 'Sadece bu sefer. Nasıl olduğunu görmek istiyorum. Ben o insanlardan biri olmayacağım.' VE: 'Tamam. Bir kez daha. İstediğim zaman durabilirim.'
GELİŞİMİNİZ: Meraklı ve kontrol sahibi olarak başlıyorsunuz. Planlamadığınız bir yerde bitiyorsunuz. Kontrolün kaybolduğunu fark ettiğiniz an — O anı canlandırın.

ROL: KULLANICI — Yerleşik — Bakımının neye benzediğini bilen herkes
GÖRÜNÜM / AKSESUAR: Hafif kambur. Ceplere bakma. Hareketlere karşı tetikte.
KONUŞMALARINIZ: 'İyiyim. Sadece bugün geçirmem gerekiyor. Bir kez daha ve sonra duracağım. Daha önce yaptım.' VE: 'Bir sorunum yok. Bunu halledebilirim.'
GELİŞİMİNİZ: Yorgunsunuz. Artık çalışmayan ama duramadığınız bir şeyi sürdürüyorsunuz. Biri sizi gördüğü an — O anı yaşayın.

ROL: İZLEYEN ARKADAŞ — Başkalarının durumunu uzaktan izleyen biri.
KOSTÜM / AKSESUAR: Kollarını kavuşturup sonra açma. Sahneden biraz uzakta durma.
SENİN DİYALOGLARIN: 'Ne söyleyeceğimi bilemedim. Halledeceklerini sanmıştım. Durumu daha da kötüleştirmek istemedim.' VE: 'Daha önce bir şey söylemeliydim. Bir şey yapmalıydım.'
SENİN GELİŞİMİN: Sana ait olmayan bir suçluluk taşıyorsun. Bu suçluluğun sana ait olmadığını fark ettiğin an — O ANI oyna.

ROL: AİLE ÜYESİ — Bağımlı birine sevgi gösterilmiş veya bağımlı birini sevmiş herhangi biri.
KOSUYUM / PROPS: Bir elde tutulan fotoğraf veya hafifçe öne uzatılmış kollar.
DİYALOGLARINIZ: 'Sana ne olduğunu anlamıyorum. Tam buradaydın ve sonra yok oldun.' VE: 'Kızgınım ve seni seviyorum ve ikisini aynı anda nasıl yapacağımı bilmiyorum.'
GELİŞİMİNİZ: Yas, öfke ve aşk arasında gidip geliyorsunuz ve hepsi aynı şeyi hissettiriyor. Eski kişinin geri gelmesini beklemeyi bıraktığınız ve önünüzde gerçekten kimin durduğunu gördüğünüz anı — O ANI canlandırın.

ROL: SİSTEM — Bir veya iki kişi — ayrılabilir veya birlikte oynanabilir.
KİLİT/PROPS: Mümkünse bir dosya. Dik duruş. Nötr ifade.
SİZİN DİYALOGLARINIZ: 'Tedaviye uymadınız. Tedavi koşullarını karşılayamadınız. Daha yüksek düzeyde bir bakım öneriyoruz.' VE: 'Bu üçüncü yatışınız. Bu sefer ne farklı?'
SİZİN GELİŞİMİNİZ: Kötü değilsiniz. Aşırı yüklenmiş, kaynakları yetersiz ve karşınızdaki kişiye uymayan bir modelle hareket ediyorsunuz. Bunu fark ettiğiniz an — O anı oyna.

ROL: DOĞRU ŞEYİ SÖYLEYEN KİŞİ — Herkes
KOSTÜM / AKSESUAR: Açık eller. Sabit göz teması.
SİZİN DİYALOGLARINIZ: 'Bozuk olduğunu sanmıyorum. Yanlış bilgilere göre hareket ettiğini düşünüyorum.' VE: 'Hiçbir yere gitmiyorum. Hazır olduğunda burada olacağım.'
SİZİN YAYINIZ: Hiçbir şeyi düzeltmiyorsunuz. Sadece kalıyorsunuz. Karşınızdaki kişinin sizi duyduğu an — O anı yaşayın.

4.2

Oyun Yapısı

Dört sahne — her biri iki kez oynanır, rol değişimiyle

Sahne	Ne Olur?	Vardiya

Sahne 1 — İşlem	Satıcı ve Kullanıcı (ilk kez) buluşuyor. İşlem gerçekleşiyor. Arkadaş izliyor. Aile üyesi odanın başka bir yerinde, henüz olaya karışmamış.	Sahneden sonra: Satıcı ve Kullanıcı roller değiştiriyor. Tekrar çalıştır. Satıcı şimdi kullanıcı. Kullanıcı şimdi satıcı. Ne değişiyor?
Sahne 2 — Spiral	Birey (kurulmuş) hayatını idare etmeye çalışıyor. Sistem devreye giriyor. Aile üyesi ona ulaşmaya çalışıyor. Arkadaş kenarda duruyor.	Sahne bittikten sonra: Aile üyesi ve Kullanıcı rollerini değiştiriyor. Aile üyesinin öğrendiği anı canlandırın. Şimdi kullanıcı aile üyesini oynuyor. Ne görüyorlar?
Sahne 3 — Büst	Satıcı yakalanıyor. Sistem geliyor. Kullanıcı mevcut. Baskın olduğunda herkes donakalıyor — her karakter bu donakalma anında ne yapıyor?	Duraklama sonrası: Kolaylaştırıcı, her karaktere sırayla hitap ediyor. 'Dealer — şu anda ne düşünüyorsun?' 'User — şu anda ne hissediyorsun?' Tüm karakterler sırayla dahil edilir.
Sahne 4 — Diğer Son	Doğru şeyi söyleyen tek kişi, 1, 2 veya 3 numaralı sahnelerin herhangi bir noktasında ortaya çıkar. Varlığı tek bir şeyi değiştirir. Sadece bir şeyi. Grup, neyin değiştiğini doğaçlama yapar.	Olay sonrası: Grup tartışması — ne değişti? Ne değişmedi? Sadece içeriden değişebilecek ne?

Yönetmen Notları — "Büst"ü Güvenli Bir Şekilde Yönetmek
Siz yönetmensiniz. Oyunda değilsiniz. Tüm odayı görebilmek için sahnenin dışında kalın.
Biri, rol yapmak yerine gerçek bir sıkıntı yaşıyormuş gibi görünürse, herhangi bir

anda 'DONAKAL' diye seslenin. Şu soruyu sorun: 'Şu anda karakteri mi oynuyorsun, yoksa sen mi içindesin?' Kişi size söyleyecektir.
'İçindeyim' demek: oyunu durdurmak, topraklanma protokolünü (grounding protocol) devreye almak ve kişiyi odaya geri getirmek demektir. Oyun daha sonra devam edebilir, ya da etmeyebilir. Kişinin güvenliği önceliklidir.
Dağıtıcı (Dealer) rolü, güçlü bir karakteri oynamasına izin verilmemiş insanlar için sıklıkla katartiktir. Büyük olmasına izin verin. Dağıtıcı'nın gerçekten tehditkâr olmasına izin verin. Büst, Dağıtıcı gerçekten korkutucu olduğunda daha iyi işler.
Rol değişimi en önemli andır. Bunu atlamayın. Bir kullanıcı dağıtıcı rolünü oynadığında, genellikle neyle etkileşimde bulunduğunu ilk kez anladığı andır.
Her zaman Sahne 4 — Farklı Bir Son ile bitirin. Grubu, farklı bir olasılığa geçmeden asla büstün içinde bırakmayın.

-
-
-
-
-
-

4.3

Değerlendirme

Karakterden çıkıp, gerçek benliğine dönmek

FASİLİTATOR: SAHNE. [Duraklama.] Rolünden çık. Bunu kelimenin tam anlamıyla silkele. Ellerini, kollarını salla.

Herkes bitkin düşer.

FACİLİTATOR: Şimdi bir daire oluşturun. Ve kendi adınızı söyleyin. Gerçek adınızı. Sadece adınızı.

Çemberin etrafında dolaşın. Herkes sırayla adını söylesin.

KOLAYLAŞTIRICI: Hayatınızda güç sahibi olan birini — veya bir şeyi — etkileşimde bulundunuz. Son 20 dakikadır onu kontrol ettiniz. Bu hiçbir şey değil.

Değerlendirme Soruları — Bunlara Zaman Ayırın
'Canlandırmak en zor rol hangisiydi? En kolayı hangisiydi? Bu size ne anlatıyor?'
'Oyun sırasında, gerçek bir şeyi fark ettiğiniz bir an oldu mu? Bu neydi?'
'Dağıtıcı yakalandı. Dağıtıcıdan sonra ne oldu? Bunu tek bir cümleyle anlatın.'
'Doğru şeyi söyleyen kişi — bu kişi gerçek hayatınızda kimdi? Yoksa, kim olabilirdi?'
'Eğer geri dönebilseydiniz, az önce canlandırdığınız karaktere ne söylerdiniz?'

-
-
-

-
-

Modül 5

İyileşme Canlandırması

İyileşmenin gerçekte nasıl göründüğü — kamusal alanda, birlikte gerçekleştirilen.

Bu Neden Her Zaman Son Olmalı

Grup ile yaşanan acıyı, damgalanmayı, güç dinamiklerini, rol değişimini ve doruk noktasını (bust) deneyimle ettiniz. Limbik sistem aktive oldu. Beden bir şeyi tutuyor. Burada bitiremezsiniz. Sinir sistemi bir tamamlama eğrisine ihtiyaç duyuyor; bir çözümlemeye, mutlu bir sona değil, aktive olmuş durumun yerleşebileceği bir fizyolojik sinyale ihtiyaç duyuyor.

İyileşme Canlandırması, iyileşmiş olmanın bir performansı değildir. İyileşmeyi oluşturan spesifik küçük eylemlerin bir performansıdır; toparlanmanın günlük yaşamda nasıl göründüğüne dair gerçek, kelimesi kelimesine, fiziksel şeylerdir. Kamuya açık bir alanda. Birlikte. Çünkü beden, yaparak öğrenir ve bunu, aynı şeyi yapan başka insanlar dolu bir odada yapmak, yapılan eylemin anlamını değiştirir.

KOLAYLAŞTIRICI: Bu gece, birbirimize ne yapmaya çalıştığımızı değil, gerçekte ne yaptığımızı göstererek sonlandıracağız. Gerçekte ne yaptığımızı. Bir eylem. Gerçek. Belirli.

KOLAYLAŞTIRICI: İyileşme ile ilgili, yaptığınız veya yapmaya çalıştığınız tek bir şey düşünün. Bu bir hedef değil, bir eylem. Şu anda vücudunuzla bize gösterebileceğiniz bir şey.

İnsanların düşünmesi için 60 saniye süre tanıyın.

Herkes sırayla yapacak. Herkes önce bize gösteriyor — açıklama yapmadan. Sadece gösterin. Sonra bize ne olduğunu anlatın.

İYİLEŞME UYGULAMASI ÖRNEKLERİ — Grup Hatırlatmaya İhtiyaç Duyarsa Bunları Paylaşın

BİR BARDAK SU İÇME — Yavaşça, bilinçli bir şekilde, tamamını: 'Bu benim hidrasyon yapmam. Her gün. Saçma geliyor. Eskiden bunu yapmazdım.'

YATAK YAPMAK — Hareketi taklit edin: 'Bu benim yatağımı yapmam. Üç yıldır yatağımı yapmamıştım. Şimdi yapıyorum.'

TAKVIYELERİ ALMAK — Şişeyi açmayı, almayı taklit edin: 'Bu benim metilfolatımı almam. Henüz tam olarak anlamıyorum. Ama yapıyorum.'

SABAH YÜRÜYÜŞÜ — Yürümeyi, etrafa bakmayı taklit edin: 'Her sabah. Yirmi dakika. Hiçbir şey dinlemiyorum. Sadece yürüyorum.'

BİR KİŞİYİ ARAMAK — Telefon tuşlamayı taklit edin: 'Salı günleri kız kardeşimi

arıyorum. İki yıldır onunla konuşmamıştım. Şimdi arıyorum.'
İSTEKLE YAŞAMAK — Tamamen hareketsiz oturun, eller dizlerde açık olsun: 'Bir şey yapmadan önce onunla üç dakika oturuyorum. Geçiyor. Onunla oturuyorum.'
BİR ŞEYİ YAZMAK — Yazmayı taklit edin: 'Yaptığım bir şeyi yazıyorum. Her gece. Bir şey. Bir liste değil. Bir şey.'
KAHVALTI YAPMAK — Hareketi taklit edin: 'Şimdi kahvaltı yapıyorum. Her gün. Hepsi bu. Şu an benim için iyileşme bu.'

Herkes eylemini gösterdikten sonra:
FACİLİTATOR: Bu odada az önce yaşananlara bakın. Bu odadaki her kişi bize gerçek bir şey gösterdi. Bir plan değil. Bir hedef değil. Gerçekten yaptıkları bir şey.
FACILITATOR: İyileşme böyle görünür. Şöyle görünüyor.

FACİLİTATOR: Her zaman kapattığımız gibi kapatıyoruz.

Biyoloji anlaşılabilir.
Herkes: Biyoloji anlaşılabilir.
KOLAYLAŞTIRICI: Desen değiştirilebilir.
Herkes: Bu döngü değiştirilebilir.
Kolaylaştırıcı: Bu iş gerçek ve yapmaya değer.
HERKES: Bu çalışma gerçek ve yapmaya değer.
Herkes: Geri gel.

Ekler

Tüm Psikodrama Oturumu Programı

90 dakika — tam bir döngü

Zaman	Aşama	Ne Olur
	Giriş	Standart Açılış Yapısı: su, nefes, Amaç Beyanı, giriş cümlesi
	Giriş Ritüeli	Dört cümle de: isim, tür, heyecan, üzerinde çalışılan.
	Modül 1 — Nesne Ritüeli	Bu gruba ait madde için bebek pudrası veya uyarlanmış nesne ritüeli
	Modül 2 — Damgalanma Simülasyonu	Etiket, evrensel simülasyon, yeniden çerçeveleme kartı, iyileşme
	Modül 3 — Klişe Yapıbozumu	Affet ve Unut — Kızıl Harf Canlandırması
1:05–1:25	Modül 4 — Göğüs	20 dakika hazırlık, 4 sahne, rol değiştirme, değerlendirme
1:25–1:35	Modül 5 — İyileşme Canlandırması	Her birey bir gerçek iyileşme eylemi gösterir.
1:35–1:45	Kapatma + Entegrasyon	Standart Çekirdek Kapatma + Opsiyonel 10 Dakikalık Açık Paylaşım

Hangi Modüller Hangi Oturumda Uygulanmalı
Birinci psikodrama seansı: Sadece Modül 1 (Nesne Ritüeli) — Daha fazlasını eklemeden önce grubun formatı bulmasına izin verin.
İkinci seans: Modül 1 + Modül 2 (Damgalanma Simülasyonu).
Üçüncü seans: Modül 3 (Kalıp Yapıbozumu) — Uzun süredir bir arada olan ve kullandıkları dili incelemeye hazır gruplar için uygundur.
Dördüncü seans: Modül 4 (Büst) — En çok güven gerektirir; grupta en az 3 seans geçmeden uygulanmamalıdır.
Modül 5 (İyileştirici Canlandırma) — Her zaman, her psikodrama seansının sonunda.
Tam 90 dakikalık süreç: Ayda en fazla bir kez — Bu seanslar yüksek aktivasyonludur; grubun bütünleşmesi için aralıklarla düzenli toplantılara ihtiyacı vardır.

-
-

-
-
-
-